VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Verena Höfler

„Bei dir selbst ankommen“ – Stressbewältigung durch achtsames Selbstmitgefühl (2 Tage kompakt in Präse

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Der vorliegende Kurs orientiert sich in Grundideen an Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlskonzepten zur Stressbewältigung. Wir werden uns mit unserer inneren kritischen Stimme auseinander setzen und ein größeres Verständnis für unsere vermeintlichen Schwächen und Fehler entwickeln. Negative Grundüberzeugungen, die sich während unseres Lebens durch vielfältige kränkende Erfahrungen und Enttäuschungen entwickelt haben (z.B. Sätze wie „Ich verdiene nur Wertschätzung, wenn ich etwas leiste“ oder „Ich bin nicht gut genug“) werden wir näher beleuchten und ihnen mit einer mitfühlenden Haltung begegnen. Gut erforschte Konzepte, die in diesem Kurs vorgestellt werden sind z.B. MBSR (mindfulness-based stress reduction), MSC (mindful self compassion), MBCL (mindfulness-based compassionate living), IFS (internal family systems) und positive Neuroplastizität (nach Rick Hanson). Folgende Meditationen werden unter anderem angewendet: Atemmeditation, Selbstmitgefühlspause, Bergmeditation, Begegnung mit einem inneren Persönlichkeitsanteil und einige achtsame Bewegungen aus dem Qi Gong. Das Hauptziel ist die Besänftigung der inneren kritischen Stimme und die Kultivierung einer offenen – möglicherweise auch freundschaftlichen – Begegnung mit uns selbst.

Der Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen (§ 20 SGB V) anerkannt und wird teilweise/gänzlich erstattet. Weitere Infos unter: https://kopfausdemsand.de

Beginn: 21.11.2026 **Ende:** 22.11.2026
Uhrzeit: 11:00 Uhr

Adresse
Cozy Park (Schwanthalerhöhe)
Parkstr. 31
80339 München

„Im Moment sein“ – Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung zur Stärkung der Resilienz (2 Tage kompakt i

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Der vorliegende Kurs orientiert sich in Grundideen an dem Achtsamkeitskonzept MBSR (mindfulness-based stress reduction) zur Stressbewältigung. Wir werden uns damit auseinandersetzen, was der Multitasking-Modus mit uns macht, warum wir Langweile oft fürchten und wie es gelingen kann, Zufriedenheit in den ganz alltäglichen Dingen zu erleben.

Negative Grundüberzeugungen, die sich während unseres Lebens durch vielfältige Erfahrungen entwickelt haben (z.B. Sätze wie „Ich verdiene nur Wertschätzung, wenn ich etwas leiste“ oder „Ich bin nicht gut genug“) und Geschichten, in die wir uns regelmäßig hineinsteigern („Warum hat er mich nicht gegrüßt?“ „Hätte ich das anders machen sollen?“) werden wir nicht einfach eliminieren oder zwanghaft durch eine positive Einstellung ersetzen, sondern ganz klar wahrnehmen und als völlig natürliche Mechanismen des Denkens anerkennen. Darüber hinaus geht es aber trotzdem darum, solche destruktiven Gedankenstrudel frühzeitig zu unterbrechen und wieder in einen gelassenen Zustand zu kommen.

Meditationsmethoden, wie Body Scan, Atemmeditation, achtsame Bewegung und Sitzmeditation werden kennen gelernt. Zusätzlich werden wir uns mit den Themen Wahrnehmung, achtsames Essen, achtsames Sprechen und Zuhören, Selbstmitgefühl und Mitgefühl für andere beschäftigen. Langfristig geht es nicht um eine radikale Persönlichkeits- oder Alltagsumstellung, sondern um die Kultivierung

einer achtsamen Haltung durch Mikroveränderungen. Das Hauptziel ist, wieder mehr im Moment sein zu können und nicht bei 1000 Dingen gleichzeitig.

Der Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen (§ 20 SGB V) anerkannt und wird teilweise/gänzlich erstattet. Weitere Infos unter: https://kopfausdemsand.de

Beginn: 12.12.2026 **Ende:** 13.12.2026
Uhrzeit: 09:30 Uhr

Adresse
Cozy Park (Schwanthalerhöhe)
Parkstr. 31
80339 München